

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Адамовский сельскохозяйственный техникум – филиал
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Оренбургский государственный аграрный университет»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.06 Физическая культура**

общеобразовательной подготовки

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

очная форма обучения

Адамовка 2022

Составитель: Королев Л.Д., преподаватель Адамовского с/х техникума – филиала ФГБОУ ВО «Оренбургский ГАУ»

Внутренняя экспертиза:

Техническая экспертиза: Юрченкова Л.Н., заместитель директора по учебно-методической и воспитательной работе Адамовского с/х техникума – филиала ФГБОУ ВО «Оренбургский ГАУ»

Содержательная экспертиза: Гайфуллина Т.Ф., председатель ПЦК общеобразовательных, информационных и экономических дисциплин Адамовского с/х техникума – филиала ФГБОУ ВО «Оренбургский ГАУ»

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 апреля 2012 г. № 413 с последними изменениями от 11.12.2020 г.), Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 69 от 05.02.2018 г. и зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации № 50137 от 26.02.2018 г.), примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» А.А. Бишаева, для профессиональных образовательных организаций (рекомендована Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» в качестве примерной программы для реализации ППССЗ СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования протокол № 3 от 21.07.2015 г. № 383 от 23.07.2015 г. ФГАУ «ФИРО»).

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура подготовлена в соответствии с методическими рекомендациями по

реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования, изложенными в приложении письма Министерства просвещения Российской Федерации от 14.04.2021 г. № 05-401 «О направлении методических рекомендаций».

Содержание программы учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
1.1. Область применения программы	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	6
1.3. Цель и задачи учебной дисциплины- требования к результатам освоения учебной дисциплины	6
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	12
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы	13
2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины	14
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	20
3.2. Информационное обеспечение обучения	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25
Приложение 1	28
Приложение 2	31
Приложение 3	33

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины **ОУП.06 Физическая культура** предназначена для изучения физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования. Рабочая программа является частью программы подготовки специалистов среднего звена в Адамовском с/х техникуме – филиале ФГБОУ в Оренбургский ГАУ по специальности среднего профессионального образования **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**.

Рабочая программа учебной дисциплины **ОУП.06 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 апреля 2012 г. № 413 с последними изменениями от 11.12.2020 г.), Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 69 от 05.02.2018 г. и зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации № 50137 от 26.02.2018 г.), примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» А.А. Бишаева, для профессиональных образовательных организаций (рекомендована Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» в качестве примерной программы для реализации ППССЗ СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования протокол № 3 от 21.07.2015 г. № 383 от 23.07.2015 г.

ФГАУ «ФИРО»), и в соответствии с методическими рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования, изложенными в приложении письма Министерства Просвещения Российской Федерации от 14.04.2021 г. № 05-401 «О направлении методических рекомендаций».

Рабочая программа учебной дисциплины **ОУП.06 Физическая культура** составлена для студентов среднего профессионального образования очной формы обучения специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина **ОУП.06 Физическая культура** относится к циклу общих учебных предметов общеобразовательной подготовки среднего общего образования.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий

специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Требования к предметным результатам освоения базового курса учебной дисциплины **ОУП.06 Физическая культура** должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Освоение содержания учебной дисциплины **ОУП.06 Физическая культура** обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- Личностных:

ЛР 1 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

ЛР 2 - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР 3 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры

как составляющей доминанты здоровья;

ЛР 4 - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

ЛР 5 - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

ЛР 6 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР 7 - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР 8 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

ЛР 9 - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

ЛР 10 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР 11 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР 12 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

ЛР 13 - готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**

МТР 1 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

МТР 2 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

МТР 3 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

МТР 4 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

МТР 5 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

МТР 6 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- предметных:

ПР 1 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

ПР 2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР 3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных

показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР 4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР 5 - овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В процессе освоения учебной дисциплины **ОУП.06 Физическая культура** у студентов должны сформироваться общие компетенции (ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и

поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 117 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебной нагрузка обучающегося – 117 часов; самостоятельная работа обучающихся – 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы.

Виды учебной работы	Количество часов		
	Всего	I семестр	II семестр
Максимальная учебная нагрузка	117	48	69
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	117	48	69
Теоретическая часть, в том числе лекции	15	8	7
Практические занятия, в том числе	102	40	62
- легкая атлетика	28	16	12
- гимнастика	16	10	6
- спортивные игры	38	14	24
- лыжная подготовка	20	-	20
Итоговая аттестация в форме (указать)	Диф.зачёт	-	Диф.зачёт

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения	Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины
1 семестр (48 часов)				
Раздел 1. Теоретическая часть		8		
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<p>Теоретическое занятие № 1. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>	2	1	ОК 01 – ОК 11
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p>Теоретическое занятие № 2. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика.</p> <p>Теоретическое занятие № 3. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	2 1	1	ОК 01 – ОК 11
Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий	<p>Теоретическое занятие № 3. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	1	1	ОК 01 – ОК 11

физическими упражнениями	Теоретическое занятие № 4. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	2		
Раздел 2. Практическая часть		40		
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практическое занятие № 1. Инструктаж по ТБ на учебных занятиях по легкой атлетике. Первая помощь при травмах и обморожениях. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 2. Бег на 100 м, эстафетный бег 4x100 м.	2	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 3. Эстафетный бег 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью.	2	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 4. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 5. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 6. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 7. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 8. Толкание ядра.	2	2	ОК 01 – ОК 11
Тема 2.2. Гимнастика. Атлетическая гимнастика	Практическое занятие № 9. Инструктаж по ТБ на учебных занятиях по гимнастике и атлетической гимнастике. Первая помощь при травмах. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем и скакалкой (девушки).	2	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 10. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	2	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 11. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гириями, штангой.	2	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 12. Комплекс упражнений на перекладине:	2	2	ОК 01 – ОК 11

	подтягивание, подъем, переворот.			
	Практическое занятие № 13. Комплекс упражнений на брусках; отжимание в упоре на параллельных брусьях, перемещения, маховые движения, соскок.	2	2	ОК 01 – ОК 11
Тема 2.3. Спортивные игры	Практическое занятие № 14. Инструктаж по ТБ на учебных занятиях по волейболу. Первая помощь при травмах. Исходное положение (стойка), перемещения, передача, подача,	2	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 15. Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой, блокирование.	2	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 16. Основы технических приемов в двухсторонней игре; методика тренировок технических приемов.	2	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 17. Выполнения технических приемов: подача мяча и нападающий удар; отработка технических приемов ударов по мячу.	2	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 18. Основы тактических схем и приемов в двухсторонней игре: тактика нападения, тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия.	2	2	ОК 01 – ОК 11
	Теоретическое занятие №19. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	2	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 20. Двусторонняя игра.	2	2	ОК 01 – ОК 11
Итоговый контроль 1 семестр – НЕТ				
Максимальная учебная нагрузка			48	
Обязательная аудиторная нагрузка			48	
2 семестр (69 часов)				
Раздел 1. Теоретическая часть		7		
Тема 1.4. Психологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Теоретическое занятие № 5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии	2	1	ОК 01 – ОК 11
	Теоретическое занятие № 6. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение	2	1	ОК 01 – ОК 11

	мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.			
Тема 1.5. Физическая культура профессиональной деятельности специалиста	Теоретическое занятие № 7. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	1	ОК 01 – ОК 11
	Теоретическое занятие № 8. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	1	1	ОК 01 – ОК 11
Раздел 2. Практическая часть		62		
Тема 2.4. Лыжная подготовка	Практическое занятие № 21. Инструктаж по ТБ на учебных занятиях по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 22-23. Техника попеременного двухшажного хода. Бесшажные ходы. Одновременный ход.	4	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 24-25. Попеременные ходы. Переход с хода на ход по рельефам местности.	4	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 26-27. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	4	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 28. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 29. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 30. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	2	2	ОК 01 – ОК 11
Тема 2.2. Гимнастика. Атлетическая гимнастика	Практическое занятие № 31. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гириями, штангой.	2	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 32. Комплекс упражнений на перекладине: подтягивание, подъем, переворот.	2	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 33. Комплекс упражнений на брусьях; отжимание	2	2	ОК 01 – ОК 11

	в упоре на параллельных брусьях, перемещения, маховые движения, соскок.			
Тема 2.3. Спортивные игры	Практическое занятие № 34. Инструктаж по ТБ на учебных занятиях по баскетболу. Первая помощь при травмах. Правила игры в баскетбол. Комплекс общеразвивающих упражнений с баскетбольным мячом.	2	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 35. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами.	2	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 36. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди.	2	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 37. Исходное положение (стойка), перемещения, передача, подача. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 38. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой.	2	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 39. Техника выполнения бросков: бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте, броски одной и двумя руками с места и в движении, штрафной бросок.	2	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 40. Приемы техники защиты: перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Варианты зоны защиты.	2	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 41. Техника приемов защиты: перехват, приемы (блок), применяемые против броска, накрывание.	2	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 42. Основы тактических схем и приемов игры в защите; блокирование, отскок; зонная защита; личная защита, прессинг.	2	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 43. Позиционное нападение. Двухсторонняя учебная игра.	2	2	ОК 01 – ОК 11
Практическое занятие № 44. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий при игре в баскетбол.	2	2	ОК 01 – ОК 11	
Практическое занятие № 45. Основные правила и приемы игры в стритбол. Учебная игра.	2	2	ОК 01 – ОК 11	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практическое занятие № 46. Тестирование: бег на 100 м, эстафетный бег 4x100 м.	2	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 47. Тестирование: эстафетный бег 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью.	2	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 48. Тестирование: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	2	ОК 01 – ОК 11

	Практическое занятие № 49. Тестирование: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 50. Тестирование: прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2	2	ОК 01 – ОК 11
	Практическое занятие № 51. Тестирование: метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши), толкание ядра.	2	2	ОК 01 – ОК 11
Итоговый контроль 2 семестр – дифференцированный зачет				
Максимальная учебная нагрузка		117		
Обязательная аудиторная нагрузка		69		
Всего по дисциплине				
Максимальная учебная нагрузка		117		
Обязательная аудиторная нагрузка		117		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, гасители для ворот мячи и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для

ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

- лыжная база;

- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы для преподавателя.

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/491233>.

2. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. — 4-е изд., стер. — Москва: ФЛИНТА, 2018. — 421 с. — ISBN 978-5-9765-0315-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109526> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/109526>.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/489849>.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018> (дата обращения: 30.08.2022).
2. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов: учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск: Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133353> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: <https://reader.lanbook.com/book/133353#1>.
3. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: <https://reader.lanbook.com/book/174984#1>.
4. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136706> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: <https://reader.lanbook.com/book/136706#2>.
5. Крупицкая, О. Н. Общая физическая подготовка: практикум / О. Н. Крупицкая, Е. С. Потовская, В. Г. Шилько. — Томск : ТГУ, 2014. — 58 с. — ISBN 978-5-94621-423-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/76740> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/76740>.

6. Учебно-методический комплекс по дисциплине.

Интернет ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации)

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы для студентов.

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/491233>.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/489849>.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018> (дата обращения: 30.08.2022).

2. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136706> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: <https://reader.lanbook.com/book/136706#2>.

3. Крупицкая, О. Н. Общая физическая подготовка: практикум / О. Н. Крупицкая, Е. С. Потовская, В. Г. Шилько. — Томск : ТГУ, 2014. — 58 с. — ISBN 978-5-94621-423-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/76740> (дата обращения: 30.08.2022). — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/76740>.

Интернет ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
 2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
 3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результат обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта.</p> <p>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания.</p> <p>Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>Текущий контроль.</p> <p>Устный опрос.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p> <p>Наблюдение и оценка выполнения практических умений и навыков.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности.</p> <p>Личные достижения обучающихся.</p>
<p>Знание форм и содержания физических упражнений.</p> <p>Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>	<p>Текущий контроль.</p> <p>Устный опрос.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p> <p>Наблюдение и оценка выполнения практических умений и навыков.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности.</p> <p>Личные достижения обучающихся.</p>
<p>Умение самостоятельно использовать и оценивать показатели функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Умение внесения коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>	<p>Текущий контроль.</p> <p>Устный опрос.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p> <p>Наблюдение и оценка выполнения практических умений и навыков.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности.</p> <p>Личные достижения обучающихся.</p>
<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>	<p>Текущий контроль.</p> <p>Устный опрос.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p> <p>Наблюдение и оценка выполнения практических умений и навыков.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности.</p> <p>Личные достижения обучающихся.</p>
<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического</p>	<p>Текущий контроль.</p> <p>Устный опрос.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p> <p>Наблюдение и оценка выполнения практических умений и навыков.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности.</p> <p>Личные достижения обучающихся.</p>

<p>воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>	
<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>	<p>Тестирование.</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p> <p>Наблюдение и оценка выполнения практических умений и навыков.</p> <p>Наблюдение за практическим выполнением заданий.</p> <p>Проверка уровня подготовленности по физическим качествам (выносливость, скорость, сила, гибкость и координация движений).</p> <p>Определение уровня физической подготовленности.</p> <p>Личные достижения обучающихся.</p> <p>Оценка уровня подготовленности.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p>
<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>	<p>Тестирование.</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p> <p>Наблюдение и оценка выполнения практических умений и навыков.</p> <p>Наблюдение за практическим выполнением заданий.</p> <p>Проверка уровня подготовленности по физическим качествам (выносливость, скорость, сила, гибкость и координация движений).</p> <p>Определение уровня физической подготовленности.</p> <p>Личные достижения обучающихся.</p> <p>Оценка уровня подготовленности.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p>
<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p>	<p>Тестирование.</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p> <p>Наблюдение и оценка выполнения практических умений и навыков.</p> <p>Наблюдение за практическим выполнением заданий.</p> <p>Проверка уровня подготовленности по физическим качествам (выносливость, скорость, сила, гибкость и координация движений).</p> <p>Определение уровня физической подготовленности.</p> <p>Личные достижения обучающихся.</p> <p>Оценка уровня подготовленности.</p>

<p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>	<p>Участие в соревнованиях. Оценка умения работать в команде.</p>
<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>	<p>Тестирование. Сдача контрольных нормативов. Дифференцированный зачет. Наблюдение и оценка выполнения практических умений и навыков. Наблюдение за практическим выполнением заданий. Проверка уровня подготовленности по физическим качествам (выносливость, скорость, сила, гибкость и координация движений). Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Оценка уровня подготовленности. Участие в соревнованиях.</p>

**ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СТУДЕНТОВ**

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
<p>Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</p>	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
<p>1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>
<p>2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>
<p>3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>
<p>4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p>

	<p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
Практическая часть	
<p>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
<p>2. Гимнастика. Атлетическая гимнастика</p>	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
<p>3. Спортивные игры</p>	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
<p>4. Лыжная подготовка</p>	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение</p>

	<p>перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p>

**ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ
МЕТАПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Название метапредметных результатов	Технологии формирования результатов (на учебных занятиях)
<p>1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p>	<p>- Технологии организации личного и образовательного пространства обучающегося. - Технологии взаимодействия и предоставления результатов своей деятельности сообществу. - Здоровьесберегающие технологии.</p>
<p>2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p>	<p>- Технология духовно-нравственного развития и воспитания личности. - Технология практической направленности (решение ситуационных задач, отработка правил поведения в чрезвычайных ситуациях, тренинг). - Здоровьесберегающие технологии.</p>
<p>3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p>	<p>- Технология практической направленности (решение ситуационных задач, отработка правил поведения в чрезвычайных ситуациях, тренинг). - Технологии организации личного и образовательного пространства обучающегося. - Технологии взаимодействия и предоставления результатов своей деятельности сообществу. - Здоровьесберегающие технологии.</p>
<p>4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников</p>	<p>- Технологии организации личного и образовательного пространства обучающегося. - Технологии взаимодействия и предоставления результатов своей деятельности сообществу. - Технология формирования критического мышления. - Здоровьесберегающие технологии.</p>
<p>5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной</p>	<p>- Технология практической направленности (решение ситуационных задач, отработка правил поведения в чрезвычайных ситуациях, тренинги). - Здоровьесберегающая технология (информационно-обучающая).</p>

безопасности	
6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов	Технологии взаимодействия и предоставления результатов своей деятельности сообществу. -Технология достижения планируемых результатов через системно-деятельностный подход.
7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей	- Технология духовно-нравственного развития и воспитания личности. - Технология критического мышления.
8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства	- Технология духовно-нравственного развития и воспитания личности. - Здоровьесберегающие технологии.
9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения	- Технология практической направленности (решение ситуационных задач, отработка правил поведения в чрезвычайных ситуациях, тренинги). - Здоровьесберегающие технологии.

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30м, с	16	4,4 и Выше	5,1-4,8	5,2 и Ниже	4,8 и Выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	16	7,3 и Выше	8,0-7,7	8,2 и Ниже	8,4 и Выше	9,3-8,7	9,7 и Ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и Выше	195-210	180 и Ниже	210 и Выше	170-190	160 и Ниже
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и Выше	1300 – 1400	1100 и Ниже	1300 и Выше	1050-1200	900 и Ниже
			17	1500	1300 – 1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и Выше	9 – 12	5 и Ниже	20 и Выше	12-14	7 и Ниже
			17	15	9 – 12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	11 и Выше	8 – 9	4 и Ниже	18 и Выше	13-15	6 и Ниже
			17	12	9 - 10	4	18	13-15	6

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест – челночный бег 3х10м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест – челночный бег 3x10м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Рабочая программа учебной дисциплины **ОУП.06 Физическая культура** разработана в соответствии с требованиями ФГОС 3+ СПО по специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 69 от 05.02.2018 г. и зарегистрированным Министерством юстиции Российской Федерации № 50137 от 26.02.2018 г.

Рабочую программу разработал(и): Королев Л.Д., преподаватель Адамовского с/х техникума – филиала ФГБОУ ВО «Оренбургский ГАУ»

Программа рассмотрена и одобрена на заседании

ПЦК, Общеобразовательных, информационных, и
экономических дисциплин

Протокол № 6 от « 1 » 02 2022 г.

Председатель  / Гайфуллина Т.Ф./